

Kochabend vom 15. Juni 2018, Kurt Kaenel

Sache vo hiä und nid vo dört



Vorspeise

Spargelcreme-Suppe

Hauptgericht

Forellen in der Folie mit Bratkartoffeln und Zwiebeln

Dessert

Erdbeer-Bananen-Creme mit Joghurt

Weine

**Weiss: Johannisberg Terrasses du Rhône, Fleur du Rhône Heida ; Rot: Roca
Rubia**

Spargelcreme-Suppe

Zutaten für 8 Personen

1 kg	Weisse Spargeln
1 Liter	Wasser
	Salz
1 TL	Zucker
2 EL	Butter (1)
3 dl	Gemüsebouillon
30 g	Butter (2)
40 g	Mehl
1 dl	Noilly Prat
2 dl	Rahm
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Salz, Pfeffer
1 Bund	Kresse / Lauch (zum garnieren)

Zubereitung

- Die Spargeln schälen und die Enden um gut $\frac{1}{3}$ kürzen. Die Enden sowie die Schalen in eine Pfanne geben. Die Spargelstangen beiseitelegen.
- Das Wasser, etwa $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz, den Zucker und die erste Portion Butter (1) zu den Spargelschalen geben. Alles aufkochen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel giessen.
- Den Sud in die Pfanne zurückgeben und die Bouillon beifügen. Die Spargeln beifügen und zugedeckt 7–10 Minuten knapp weichkochen. Sorgfältig aus dem Sud heben. Die Spargelköpfe etwa 3 cm lang abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Spargelstangen in dünne Scheiben schneiden. Den Sud in eine Schüssel giessen.
- In der gleichen Pfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Die Spargelscheiben darin andünsten. Das Mehl darüber sieben und kurz mitdünsten. Mit dem Sud und dem Noilly Prat ablöschen und alles unter Rühren aufkochen. Die Suppe zugedeckt nochmals 10 Minuten kochen lassen.
- Den Rahm beifügen und die Spargelsuppe möglichst fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb giessen, um allfällige Spargelfäden zu entfernen. Die Spargelcremesuppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Forellen in der Folie mit Bratkartoffeln und Zwiebeln

Für 8 Personen

Forellen in der Folie

8 Stk	Forellen (küchenfertig vorbereitet)
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
160 g	Butter
4 Bund	Dill
4 Bund	Petersilie
4 Stk	Zitronen
2 dl	Noilly Prat
250 g	Butter
1 kg	Kartoffeln (fest kochend)
	Salz Pfeffer
500 g	Zwiebeln
	Oel

Zubereitung Forellen

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 8 grosse Blatt Alufolie in der Mitte gut bebuttern.
- Die Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1/4 der Butter, der Dill und Petersilienzweige in die Bauchhöhle der Fische geben.
- Mit einem scharfen Messer die Zitronen wie einen Apfel mitsamt weisser Haut schälen, dann in dünne Scheibchen schneiden. Die Zitronenscheiben auf die Forellen legen und diese mit dem Noilly Prat oder der Weisswein-Sherry-Mischung beträufeln. Die Folie zu Paketen verschliessen und diese auf ein Backblech legen.
- Die Forellen im 200 Grad heissen Ofen je nach Grösse der Fische 15-20 Minuten garen. Die Pakete auf vorgewärmte Teller geben und erst am Tisch öffnen.

Zubereitung Sauce

- Butter in eine Pfanne geben und erhitzen bis der nussige Geschmack anzieht aber ACHTUNG: Butter nicht zu stark erhitzen da diese sonst verbrennt und schwarz wird.
- Sauce in Sauciere anrichten.

Zubereitung Bratkartoffeln

- Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in kurz in kaltes Wasser legen, damit die Stärke austreten kann. Das ist wichtig, denn nur so werden die Bratkartoffeln nicht matschig, sondern schön knusprig.
- Öl in eine Pfanne geben und auf der höchsten Stufe erhitzen, die Kartoffel durch ein Sieb abgießen und in die heiße Pfanne geben, sofort die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Nach etwa fünf Minuten die Kartoffeln das erste Mal wenden und dann immer wieder zwischendurch wenden, ggf. die Hitze reduzieren, jedoch nach jedem Wenden den Deckel wieder auf die Pfanne setzen, damit die Kartoffeln vom Dampf gegart werden können. Etwa 35 Minuten braten.
- 10 Minuten vor Ende der Garzeit eine gewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben, ohne sie mit den Kartoffeln zu vermischen. Die Zwiebeln etwa 5 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten und dann erst mit den Kartoffeln vermischen. Noch etwa fünf Minuten offen braten.

Zubereitung Zwiebeln

- Zwiebeln halbieren und dann in Streifen schneiden. In der Pfanne unter Beigabe von Öl goldgelb anbraten und anrichten

Erdbeer-Bananen-Creme mit Joghurt

Zutaten für 8 Personen

500 g	Erdbeeren
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Zucker
2 Päckchen	Bourbon-Vanillezucker
6 Stk	Bananen
300 g	Joghurt nature
1 l	Rahm
8 Blätter	Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen, dann die Stielansätze entfernen.
- 1/3 der Beeren beiseitelegen. Die restlichen Früchte halbieren und in einen hohen Becher geben.
- Den Zitronensaft, den Zucker und den Vanillezucker beifügen.
- 4 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und zu den Erdbeeren im Becher geben.
- Die Früchte im Becher mit dem Stabmixer fein pürieren.
- In eine kleine Schüssel geben und den Joghurt untermischen.
- In einer zweiten Schüssel oder im Mixbecher den Rahm steif schlagen und ebenfalls unter die Creme ziehen.
- Die restlichen 2 Bananen schälen und mit den beiseitegelegten Erdbeeren klein würfeln. 2 Blättchen Zitronenmelisse fein hacken.
- Alles unter die Creme mischen. Diese bis zum Servieren kühl stellen.
- Die Erdbeer-Bananen-Creme in hohen Gläsern oder Dessertschalen anrichten und mit den restlichen Zitronenmelissenblättchen garnieren.